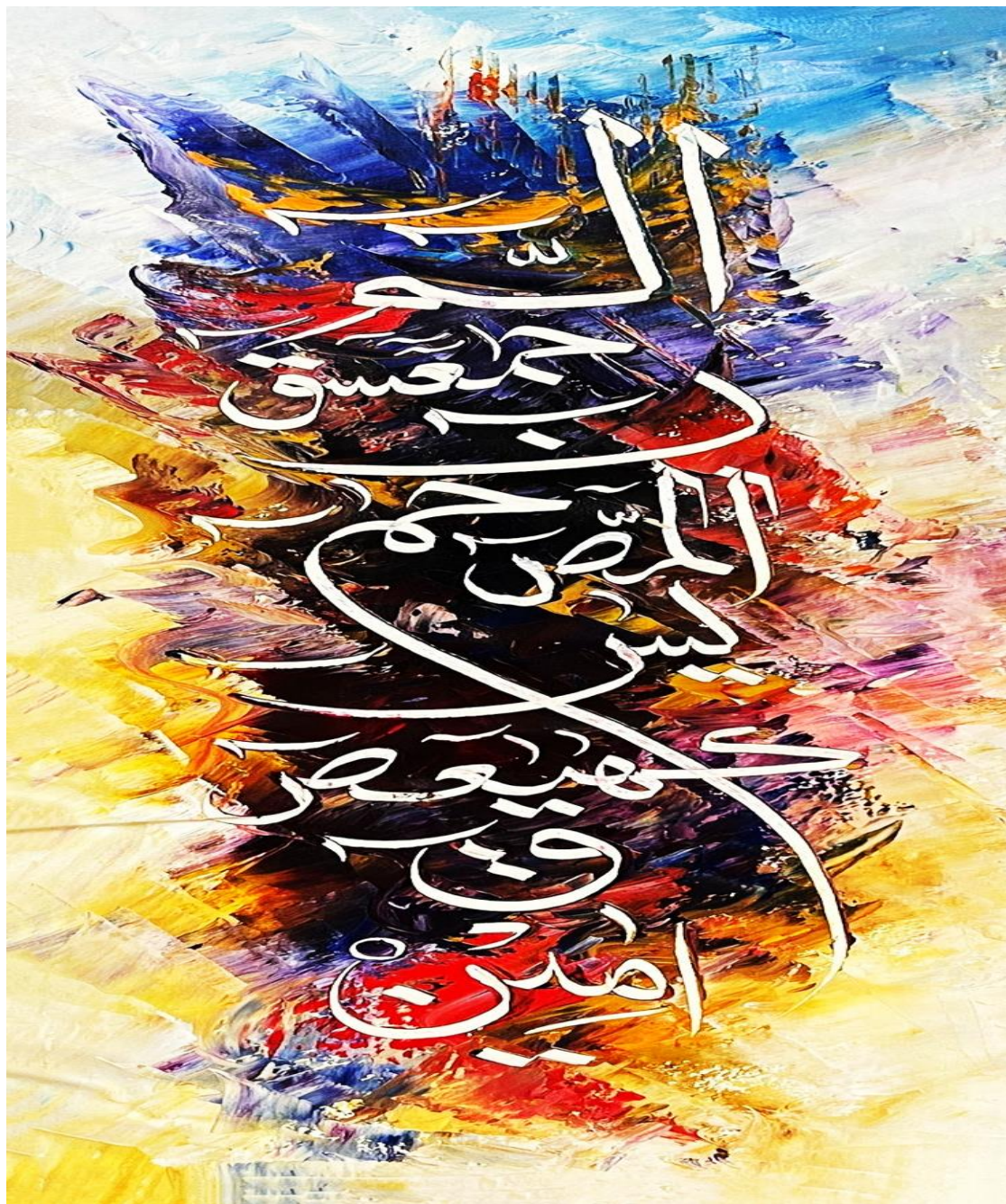


مراجعة للاستماع إلى القرآن الكريم
وارتباطه العصبي كعلاج نفسي روحي محتمل



:الملخص

منذ نزوله قبل أكثر من 14 قرناً، يُعتبر القرآن الكريم كلام الله المنزل في الإسلام، ويُعتقد أنه يعزز الفوائد العلاجية النفسية والروحية لقارئه ومستمعه. في هذا السياق، يُنظر غالباً إلى الاستماع إلى الآيات القرآنية الإيقاعية بين المسلمين كشكل من أشكال الأصوات اللحنية غير التقليدية. وتُشير وتخطيط مغناطيسية الدماغ (EEG) الدراسات الحالية التي تستخدم تخطيط كهربية الدماغ إلى أن الاستماع للقرآن يحفز تذبذبات عصبية منخفضة التردد (مثل موجات ألفا وبيتا). (MEG) وبشكل عام، تشير الأدلة إلى أن الاستماع إلى الآيات القرآنية ينشط مناطق مماثلة في الدماغ ويؤدي إلى تأثيرات علاجية قابلة للمقارنة مع تلك المسجلة في العلاج بالموسيقى والإيقاع.

:المقدمة 1.

الهدف الأسمى لعلم الأعصاب الإدراكي هو كشف العمليات العقلية والسلوكية القائمة على رسم خرائط لبنية الدماغ والجهاز العصبي. ويُعد الدماغ العضو الأكثر تعقيداً وقوة، حيث يعمل كمركز قيادة يتحكم في جميع أنشطة الجسم والمشاعر والتصورات. بينما تُستخدم الموسيقى والإيقاع في ثقافات متعددة كعلاج بديل وتقنية للتأمل وجلب الاسترخاء، فإن الثقافة الإسلامية تعتمد دائماً على القرآن الكريم كمصدر للعلاج البديل من خلال استخدام آيات معينة

:موجات ألفا وبيتا وتأثير الاسترخاء 2.

ترتبط بالاسترخاء والهدوء العقلي. أظهرت الدراسات أن (Alpha Waves) موجات ألفا - الاستماع للقرآن يزيد من قوة موجات ألفا مقارنة بأنواع الموسيقى المختلفة أو قراءة الكتب ترتبط بحالات التأمل العميق والحالة العاطفية الإيجابية. (Theta Waves) موجات بيتا - أظهرت بعض الأبحاث زيادة في طيف موجات بيتا عند الاستماع للقرآن، مما يعكس حالة عالية من اليقظة الذهنية والاسترخاء التام.